

Justiça em

ano VI - junho 2012 - número 29



REVISTA

publicação bimestral da Justiça Federal de Primeiro Grau em São Paulo

A photograph of three hands, one from the top and two from the sides, holding a glowing globe. The hands are rendered in a golden-yellow color, and the globe is bright white with a blue horizon line.

Ação Civil Pública

Saiba mais sobre este
importante instrumento
jurídico e algumas
conquistas para a
sociedade brasileira

NESTA EDIÇÃO

SEGURANÇA DA INFORMAÇÃO

FÉRIAS ESCOLARES

PERFIL REGIONAL DE FRANCA

ALONGAMENTO

Nova Gestão

Este é o meu primeiro editorial no veículo institucional Justiça em Revista e é com grande entusiasmo que me dirijo aos leitores do nosso periódico bimestral.

Por meio desta revista e de suas reportagens serão veiculadas boas práticas, tendências da administração pública e assuntos referentes à ciência do Direito. Falando em gestão pública, vejo aqui uma ótima oportunidade de trocar experiências com os colegas, bem como dar transparência nas ações realizadas pela Diretoria do Foro durante minha gestão, iniciada no final de fevereiro deste ano. Aproveitando esta ocasião, não poderia deixar de agradecer a todos que compartilham esta desafiadora fase de minha carreira, em especial, às minhas colegas vice-diretoras do Foro, Alessandra de Medeiros Nogueira Reis e Marisa Vasconcelos. Agradeço ao Presidente do Tribunal Regional Federal da 3ª Região, o desembargador federal Newton De Lucca, pela confiança depositada.

Nesta edição n.º 29, nossa equipe de comunicação elaborou uma reportagem sobre Ação Civil Pública e algumas conquistas alcançadas pela sociedade brasileira por meio deste importante instrumento jurídico. Foi



traçado também um panorama da região onde está a 13ª Subseção Judiciária na cidade de Franca, importante polo industrial do estado, principalmente por sua produção de calçados tanto para o mercado nacional como para o de exportação. Além dessas matérias, os leitores terão a oportunidade de conhecer mais sobre segurança da informação e quais ações são necessárias para evitarmos ataques, vírus e

outras ameaças tão comuns - e também perigosas - neste universo virtual, campo cada vez mais presente nas relações de trabalho na Justiça Federal. Com foco no bem estar e na qualidade de vida, há ainda as reportagens sobre ginástica laboral fora do ambiente do trabalho e dicas para as famílias durante a proximidade das férias de julho.

Esta nova gestão da Diretoria do Foro tem pela frente muito trabalho e vários desafios, principalmente pelas limitações orçamentárias enfrentadas neste início de gestão, mas estou certo de que todos os obstáculos serão superados pela cooperação e esforço conjunto de nossos magistrados e servidores em todo estado de São Paulo. De antemão, coloco-me à disposição dos colegas para o que for preciso. Afinal, tanto a área meio como a área fim devem estar focadas no nosso objetivo principal: a prestação jurisdicional com qualidade.

Ciro Brandani Fonseca
Juiz Federal Diretor do Foro

EXPEDIENTE

Juiz Federal Diretor do Foro
Ciro Brandani Fonseca

Juízes federais vices-diretores do Foro
Alessandra de Medeiros Nogueira Reis (capital)
Marisa Vasconcelos (interior)

Diretoria da Secretaria Administrativa

Diretor do Núcleo de Comunicação Social
Helio C. Martins Junior

Seção de Multimídia e Audiovisual
Gerrinson Rodrigues de Andrade (supervisor)
Edson Barbosa dos Passos
Elizabeth Branco Pedro
Javã de Carvalho

Seção de Produção de Texto
e Atendimento à Imprensa
Ricardo Acedo Nabarro (supervisor)
Jefferson Messias
Fernando Coleti
Kátia Serafim

Estagiários
Rafaella Rodrigues
Matheus Henrique
Mariana Galdeano

Contato: imprensa-jfsp@jfsp.jus.br
Telefones: (11) 2172-6175

Visite também a versão virtual da revista em
<http://intranet.jfsp.jus.br/revista/index.htm>



Segurança da Informação	03
Aconteceu	04
Ação Civil Pública	06
Férias Escolares	08
Alongamento	09
Perfil Regional: Franca	10
Livros e Memória	11
Imagem da Vez	11

Segurança da Informação

Jefferson Messias

A tecnologia e a informática estão em praticamente todos os locais trazendo praticidade, desenvolvimento e integração entre pessoas, empresas e instituições. Através da internet, por exemplo, conseguimos nos comunicar com alguém em qualquer parte do planeta, fazer compras, pesquisas, compartilhar informações, imagens, documentos, além de estarmos ligados ao que acontece no mundo.

Ao mesmo tempo que trazem benefícios, as inovações tecnológicas também oferecem alguns riscos à sociedade e às instituições públicas e privadas, principalmente quando o assunto é segurança da informação. No âmbito da Justiça Federal da 3ª Região o risco também existe, porém algumas medidas práticas podem reduzir os problemas relacionados a esse assunto.

Para ajudar os servidores e magistrados a fazerem um bom uso dos recursos tecnológicos e tomarem os devidos cuidados em relação à segurança da informação, apresentaremos algumas sugestões fornecidas pela área de informática do Tribunal.

Perigos mais comuns

Entre os problemas mais frequentes que aparecem no cotidiano da JF/SP estão as fraudes por e-mail (chamadas de "phishing scam"), o correio eletrônico não solicitado ("spam") e em alguns raros casos as infecções dos computadores da instituição por vírus e outros artefatos maliciosos, também conhecidos como "malware" (malicious software).

O supervisor da Seção de Conectividade e Segurança do TRF3, Marlon Borba, falando sobre os computadores institucionais, dá algumas dicas para não cair nessas armadilhas:

- Evite abrir anexos de mensagens consideradas suspeitas, mesmo quando pareçam vir de fontes confiáveis;
- Caso haja dúvida sobre a autenticidade das mensagens, contate o remetente e verifique se são verdadeiras;
- Semanalmente veja se o antivírus do seu computador está sendo atualizado;
- Não repasse boatos, correntes, mensagens de propaganda ou piadas;
- Lembre-se de que os recursos da Justiça Federal se prestam aos fins profissionais;

No caso dos microcomputadores domésticos, valem as mesmas recomendações e mais estas:

- Mantenha o sistema operacional e os demais programas atualizados;

- Não utilize, em hipótese nenhuma, "software pirata" (até porque ele não recebe nenhum tipo de atualização nem é protegido por garantia);

- Informe-se sobre os programas que "baixar" da internet;

- Considere, sempre que possível, a utilização do software gratuito como alternativa aos produtos comerciais.

Recursos disponíveis

Existe, na Justiça Federal da 3ª Região, a Comissão Local de Resposta a Incidentes - CLRI - cuja função é tratar de incidentes de segurança da informação ("phishing scam", vírus, vazamento de informações sensíveis e outros). Ela está disponível a todos os interessados para orientá-los no uso seguro da internet e das redes sociais. A Comissão pode ser contatada pelo telefone (11) 3012-2030 ou pelo e-mail security@trf3.jus.br.

Marlon Borba, que também preside a CLRI, aconselha a leitura da Cartilha de Recomendações e de Boas Práticas para o Uso Seguro da Internet, elaborada pela OAB/SP, disponível em http://www.oabsp.org.br/comissoes2010/direito-eletronico-crimes-alta-tecnologia/cartilhas/cartilha_internet.pdf

A tecnologia e a informática realmente trouxeram mudanças que, de uma forma ou de outra, afetam significativamente nossa vida diária. Seja no âmbito profissional ou pessoal, a adoção de alguns cuidados simples possibilitará ao mesmo tempo a proteção da informação e o melhor aproveitamento dos recursos tecnológicos disponíveis.

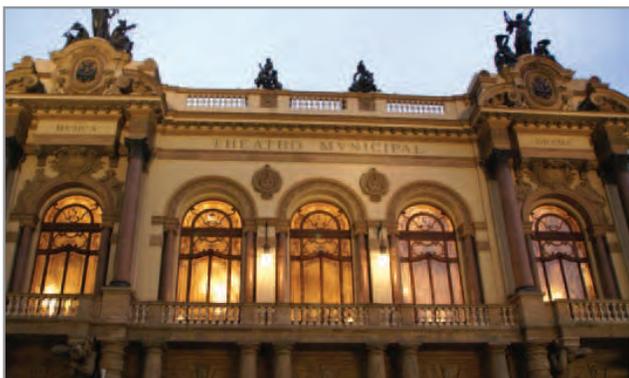
Como bloquear e-mails indesejados no Groupwise?

Para realizar esse procedimento, o usuário deve clicar com o botão direito do mouse em cima do e-mail que deseja bloquear; em seguida selecionar na caixa de diálogo a opção "mensagens indesejadas" e "bloquear remetente". A partir daí os e-mails serão direcionados para a lixeira assim que forem recebidos.

Outros cuidados que devem ser tomados

- Para evitar acidentes, nunca coma ou beba próximo do computador;
- Não ligue nenhum aparelho pessoal nas tomadas destinadas aos micros, sobretudo com o uso de extensões ou "benjamins";
- Não obstrua as saídas de ar dos computadores
- Nunca salve senhas no micro, nas aplicações, internet e jamais as divulgue.

Fotos: Jefferson Messias



SOLEINIDADE – Foi realizada em 2/4, no Teatro Municipal de São Paulo, a cerimônia comemorativa de posse dos novos dirigentes do TRF3 para o biênio 2012 - 2014. O evento contou com discursos de autoridades e com as apresentações do “Coral da Gente” (Instituto Baccarelli, em Heliópolis) e do Coral da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Newton De Lucca (foto) assumiu a presidência da Corte no dia 17/2, tendo como vice-presidente Salette Nascimento e como corregedor-regional Fábio Prieto.*

Foto: Arquivo NUCS



BRASIL-PORTUGAL – No dia 15/2 o Fórum Federal em Mauá realizou a 1ª Videoconferência Brasil-Portugal da Seção Judiciária em atendimento a uma carta rogatória do STJ, originária do Tribunal Judicial de Loulé – Portugal. A audiência foi acompanhada pela juíza federal Valéria Cabas Franco, titular da 1ª Vara Federal em Mauá, e por um representante do Ministério Público Federal.

Foto: Matheus Henrique



NOVOS SERVIDORES – Tomaram posse na Justiça Federal em São Paulo os últimos técnicos e analistas judiciários aprovados no concurso de 2007.

Foto: Arquivo Araraquara



QUALIDADE DE VIDA – No dia 15/4 (domingo) cerca de 30 servidores, juízes, funcionários terceirizados e familiares participaram da “1ª Caminhada da Justiça Federal em Araraquara”, num percurso de 5 km pelas ruas da cidade. A ideia da caminhada surgiu no lançamento do “Programa Qualidade de Vida e Gestão de Saúde”, realizado em fevereiro deste ano na capital, e foi aprimorada pelo servidor Sérgio Augusto Médice, da 1ª Vara em Araraquara. A juíza federal Vera Cecília de Arantes Costa, diretora do Fórum, apoiou a iniciativa caminhando junto com o grupo. “Agradeço a todos que participaram da atividade e espero sempre manter e estreitar nossos laços de amizade, um dos pilares da qualidade de vida”, disse a juíza em mensagem enviada aos participantes.

RIO+20 – A Justiça Federal participou, nos dias 16 e 17/4, do seminário internacional “Desconstruindo a Crise Civilizacional - Um olhar sobre a Rio+20”. O evento, organizado pelo Instituto Brasileiro de Proteção Ambiental - PROAM com apoio institucional da JF/SP e do MPF, foi um momento de reflexão e capacitação da sociedade civil brasileira frente à conferência Rio+20, a ser realizada de 13 a 22/6.





Fotos: Fernando Coleti

PALESTRAS GERENCIAIS – O Núcleo da Escola de Formação e Aperfeiçoamento de Servidores realizou, nos dias 20, 21 e 22/3, o primeiro Ciclo de Palestras Gerenciais de 2012. Foram três diferentes temas abordados por profissionais especializados: Gestão por Confiança, com José Maria Gasalla; Assédio Moral e seus Impactos no Ambiente de Trabalho, com Celso Bazzola; e Comunicação Não Violenta, com Luciano Lannes.*

Foto: Assessoria Hospital Oswaldo Cruz



PREVENÇÃO AO CÂNCER – Uma parceria entre a 6ª Vara Federal Criminal em São Paulo (especializada em crimes de lavagem de dinheiro), o Hospital Oswaldo Cruz, o Instituto Se Toque (voltado à saúde da mulher), a fabricante de caminhões Man Latin América e a Prefeitura de São Paulo possibilitou a entrega, no dia 23/3, de uma unidade móvel de mamografia criada especialmente para a prevenção do câncer de mama. A concretização do projeto foi possível graças à destinação, pela Justiça Federal de São Paulo, de R\$ 400 mil utilizados na aquisição do equipamento de mamografia. O valor é procedente de delação premiada efetivada pela 6ª Vara Criminal.



Foto: NUAR Piracicaba

DIREITO AMBIENTAL – No período de 5 a 7 de março aconteceu na Universidade Metodista de Piracicaba o "X Curso Internacional de Direito Ambiental", sob a coordenação do professor Paulo Affonso Leme Machado e a presença dos professores Julian Juergensmeyer, da Universidade Estadual da Geórgia (USA) e Colin Crawford, da Universidade de Tulane (USA). O evento contou com a parceria da Comissão de Qualidade de Vida da Justiça Federal em São Paulo, representada pela juíza federal Rosana Campos Pagano (de branco na foto), diretora da 9ª Subseção e presidente da Comissão de Qualidade de Vida.



Fotos: Jefferson Messias

CURSOS JURÍDICOS – A Escola de Servidores da JF/SP realizou os cursos de "Processo Penal" e "Atualização em Processo Civil –Módulo 1", ministrados pelos juízes federais Silvio César Gemaque e Omar Chamon. Os cursos foram realizados no auditório do JEF/SP com transmissão por videoconferência para as subseções judiciárias de todo estado.*

* Assista também a reportagem em vídeo, no endereço:

www.jfsp.jus.br/podcasting/



Ação Civil Pública: uma arma contra a violação dos direitos do cidadão

Ricardo Acedo Nabarro

Instrumento processual muito utilizado pelo Ministério Público para defender os direitos difusos, coletivos e individuais homogêneos (pertencente a um determinado grupo, classe ou categoria), a ação civil pública (ACP) tem sido protagonista em diversas garantias na sociedade brasileira pós-ditadura militar.

Disciplinada pela Lei n. 7.347, de 24 de julho de 1985, a ACP tem por objetivo reprimir ou mesmo prevenir danos ao meio ambiente, ao consumidor, ao patrimônio público, aos bens e direitos de valor artístico, estético, histórico e turístico, por infração da ordem econômica e da economia popular, ou à ordem urbanística, podendo ter por objeto a condenação em dinheiro ou o cumprimento de obrigação de fazer ou não fazer.

Além do Ministério Público, somente entidades como a Defensoria Pública, a União, os estados, os municípios, autarquias, empresas públicas, fundações e sociedades de economia mista, além da OAB e determinadas associações têm legitimidade para ingressar como autores numa ação civil pública.

Como se observa no gráfico, este tipo de ação teve grande crescimento na Justiça Federal nos últimos dez anos, especialmente nos anos de 2008 e 2009. Atualmente, tramitam na Seção Judiciária de São Paulo 1.801 ações civis públicas (dados de 20/4/2012).

Para falar sobre o assunto, a Justiça em Revista entrevistou o procurador da República Jefferson Aparecido Dias (vide box), reeleito procurador regional dos Direitos do Cidadão em São Paulo e especialista neste importante instrumento jurídico brasileiro.

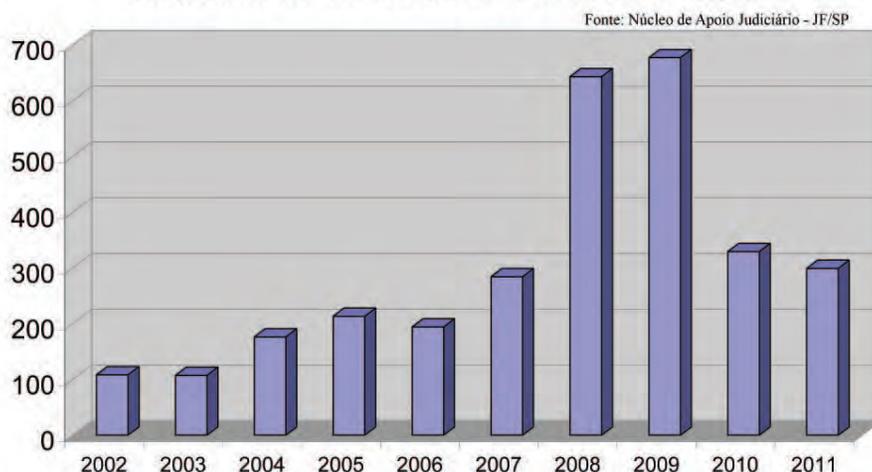
Justiça em Revista - Qual a importância da ação civil pública no contexto jurídico brasileiro?

Jefferson Dias – Eu a considero um dos mais importantes instrumentos existentes no sistema jurídico brasileiro para a solução dos casos que resultam em violação de direitos humanos. Claro que não é o único, uma vez que, muitas vezes, a simples instauração e instrução de um inquérito civil já é suficiente para solucionar o problema, seja em razão de uma recomendação ou mesmo em decorrência da celebração de um termo de ajustamento de conduta.

JR - Como o Ministério Público Federal atua neste tipo de ação?

JD - A atuação do Ministério Público Federal é bastante ampla e, normalmente, está dividida por matérias. O objetivo é aperfeiçoar a defesa dos direitos humanos em todos os seus aspectos, sempre buscando a melhor solução possível para os problemas apresentados.

Ações Civis Públicas distribuídas na Seção Judiciária de São Paulo nos últimos 10 anos



JR - De que maneira os procuradores se dividem para atuar numa ACP?

JD - Normalmente o procedimento é distribuído no momento de sua instauração, em razão do tema tratado e, a partir daí, um procurador da República assumirá o caso e decidirá se é o caso de propositura ou não de ação civil pública. Claro que o objetivo é solucionar o problema e, nesse sentido, são utilizados mecanismos extrajudiciais que, muitas vezes, tornam desnecessária a ação que, em outros casos, é inevitável.

JR - Como se “monta” uma ação civil pública?

JD - Identificado um caso de violação de direitos difusos, coletivos ou individuais homogêneos tenta-se, por meios extrajudiciais, a solução do problema. Caso não seja possível a solução do problema é elaborada a ação civil pública. Particularmente gosto de indicar, inicialmente, os preceitos de direito internacional que foram violados, seguidos das normas constitucionais e, por fim, as leis que não foram respeitadas.

JR - Quais casos destacaria em que o resultado da ação civil pública gerou algum tipo de mudança significativa na sociedade?

JD - Acho que dentre as ações propostas pela PRDC-SP (Procuradoria Regional dos Direitos do Cidadão), uma das mais importantes foi a do reajuste do teto do INSS, que beneficiou mais de 200 mil pessoas e foi proposta em conjunto com o Sindicato Nacional dos Aposentados. Com o referido Sindicato propomos outra ação civil pública visando a revisão de benefícios de aposentadoria por invalidez e

auxílio-doença, a qual poderá garantir o direito de mais de 600 mil pessoas. Além disso, os casos de ações civis públicas que garantem o fornecimento de medicamentos são muito importantes, dentre as quais se destaca a que visa garantir o tratamento para pessoas vítimas de AVC, que é a principal doença causadora de morte no Brasil. Ainda, uma das minhas ações favoritas, visou compelir a ANVISA a alterar as regras para a importação de luvas cirúrgicas sem látex, o que permitiu que centenas de crianças alérgicas pudessem ser salvas. Esses casos são os que considero mais gratificantes.

JR - Este tipo de recurso jurídico pode ser considerado avançado e eficaz? Em que momento a ACP ganhou relevância no Brasil?

JD - Considero a ação civil pública um meio jurídico eficaz que, contudo, deve ser utilizado com cautela, sob pena de jurisdicinalizarmos todos os aspectos de nossas vidas. Na verdade, a ACP é uma das opções para a solução dos conflitos que envolvam violações a direitos difusos, coletivos e individuais homogêneos, mas devemos tentar outros mecanismos antes de apresentá-las. Por exemplo, muitas vezes, a solução é obtida com uma Recomendação ou Termo de Ajustamento de Conduta, casos em que sequer é necessária a propositura da ACP. Agora, nos casos em que a solução não foi obtida na esfera extrajudicial, a ação civil pública é um remédio bastante avançado e eficaz, sendo que a cada dia ela ganha maior relevância, desde a sua criação, passando pela promulgação da Constituição, o Código de Defesa do Consumidor e outros mecanismos legais que visam garantir maior efetividade à tutela jurisdicional buscada.

Jefferson Aparecido Dias é procurador da República em Marília e está no segundo mandato como procurador regional dos Direitos do Cidadão em São Paulo, que é uma função eletiva dentro do MPF. Começou na função em março de 2009 e foi reeleito em março de 2011, devendo permanecer na função até março de 2013. É doutor em Direitos Humanos e Desenvolvimento pela Universidade Pablo de Olavide, em Sevilha, Espanha.



Férias escolares: não fique em casa

Fernando Coleti

Todo ano, vários servidores da Justiça Federal aproveitam os meses de junho e julho para tirar férias, com a intenção de curtir-las com a família, aproveitando que este também é o período de férias escolares da criançada. São inúmeras as atividades que podem ser encontradas em todo o estado de São Paulo: de passeios a exposições, de parques a cachoeiras.

São Paulo

Na capital, por exemplo, temos a Cidade do Livro (Al. Afonso Schmidt, 877, Sta. Terezinha), que é um espaço cenográfico tematizado, com conteúdo educativo, visando criar desde cedo o hábito da leitura. Outra opção cultural para adultos e crianças é o Museu do Ipiranga (Parque da Independência, s/n.º, Ipiranga), que apresenta boa parte da história do Brasil nos séculos 19 e 20.

No mês de julho, a cidade recebe o Festival do Japão (Centro de Exposições Imigrantes), uma celebração à cultura japonesa no Brasil, com concertos musicais, atrações culturais, culinária nipônica e danças típicas.

Provando que a capital não se resume a museus e exposições, o Parque Ecológico do Tietê (Rua Guira Acangatara, 70, Engenheiro Goulart), o Pico do Jaraguá (Rua Antonio Cardoso Nogueira, 539, Anhanguera) e o Parque Guarapiranga (Estrada de Guarapiranga, 575, M'boi Mirim) são opções para lazer e descanso junto à natureza paulistana.

Presidente Prudente

Já no oeste do estado, na região de Presidente Prudente, a Cidade da Criança (Rodovia Raposo Tavares, 561) é uma boa opção de visita nas férias escolares, com muito lazer e cultura em meio à Mata Atlântica. O Centro Cultural Matarazzo (Rua Quintino Bocaiúva, 749), tombado em 1987, é um espaço para eventos e oficinas culturais e exposições. Localizado na cidade vizinha de Presidente Epitácio, o Parque Figueiral oferece praia de água doce, plataforma para pesca, mirante, área de camping e pista de motocross.

São José dos Campos

Localizado em uma região estratégica do estado,

São José dos Campos concentra boas atividades. O distrito de São Francisco Xavier possui serras e picos propícios para trilhas e alpinismo, além de outras opções para os turistas, como um bom número de belas cachoeiras. Próximas à região do Vale do Paraíba, as cidades de São Bento do Sapucaí, Monteiro Lobato e Campos do Jordão são muito procuradas nos meses de julho, com muito entretenimento e pontos turísticos.



O Parque Figueiral oferece praia de água doce e plataforma para pesca.



O Parque Luiz Roberto Jábali possui uma fauna diversificada.

Campinas

Esta região é uma das mais importantes do país tanto na indústria como no comércio. Mas o turismo também é um dos principais propulsores da economia local. Em Itatiba, por exemplo, temos o Zoológico (Rodovia Dom Pedro I, Km 95), um zoológico de caráter educativo com mais de mil espécies de animais. Já no próprio município de Campinas, o Parque Portugal (Avenida Heitor Penteado, 1671, Taquaral) é uma ótima opção para caminhada em torno da lagoa, onde você pode dar uma volta de bondinho e correr de kart. O Passeio de Maria-Fumaça (Rodovia Dom Pedro

I, Km 133, Anhumas) é um dos poucos ainda existentes no país. Durante o percurso, que vai até Jaguariúna, há monitores explicando o funcionamento da máquina que já foi cenário de diversas novelas de época. Na parte cultural, o Centro de História Natural de Campinas (Rua Carolina Florence, 1674, Vila Nova) reúne mais de 2 mil peças oriundas dos ecossistemas da Amazônia, Mata Atlântica, Cerrado e Pantanal.

Ribeirão Preto

Em Ribeirão também não faltam alternativas de lazer para a família nas férias. No Parque Morro do São Bento você encontra um zoológico, um jardim japonês, um complexo esportivo e um complexo cultural. Já o Parque Luiz Roberto Jábali (Avenida Costábile Romano, 337) é um ambiente ideal para trilhas e passeios de bicicleta, possuindo inclusive cachoeiras, lagos e uma fauna diversificada. Se você quiser conhecer a história da região, o Museu Histórico (Avenida do Café, s/n.º) possui um acervo variado de documentos e imagens antigas.

O estado de São Paulo é rico em opções de cultura e lazer. Você pode optar entre um programa educacional ou uma atividade com a natureza. Aproveite!

Alongamento ajuda a melhorar a disposição

Mariana Galdeano

Tanto uma vida sedentária, quanto a prática de atividade física em excesso, levam à diminuição da flexibilidade dos músculos. Cada vez mais as pessoas reclamam de dores e desenvolvem problemas musculares. O alongamento ajuda o corpo a recuperar a flexibilidade e reduzir tensões musculares, estresse, fadiga e ansiedade, e pode ser dividido em dois tipos: o alongamento dinâmico e o alongamento estático.

O alongamento dinâmico envolve partes do corpo que, gradualmente, aumentam sua amplitude e velocidade. São movimentos pendulares e repetitivos como agachamento, flexão de quadril e elevação de joelho. Também é a melhor forma de prevenir lesões agudas. Esse tipo de exercício é recomendado para antes do treino. Já o alongamento estático, ou tradicional, é o mais comum e consiste em segurar uma posição de forma passiva, a fim de aumentar a amplitude da articulação. Muitos tipos de lesões crônicas, como as dores lombares, estão relacionadas a limitações de flexibilidade. Essa forma de alongamento pode melhorar o quadro.

O educador físico Alessandro Casa Grande foi instrutor de ginástica laboral na Sede Administrativa da Justiça Federal em São Paulo. Ele explica que a prática do alongamento também ativa a circulação sanguínea, melhora a postura e a

atenção. Os exercícios buscam o aumento do comprimento das fibras musculares e podem ser feitos em casa, no trabalho, antes e depois de atividades físicas, a qualquer hora do dia.

Segundo o professor, para garantir resultados e evitar lesões é importante executar os movimentos de forma lenta e suave, seguindo quatro regras básicas:

1. Inicie o alongamento até sentir uma tensão no músculo, relaxe um pouco e sustente essa tensão de 30 a 40 segundos. Depois volte para a posição inicial de relaxamento.

Você sabia?

Os movimentos pró-ginástica laboral já eram praticados desde a década de 60, em diversos países como Bulgária, antiga Alemanha Oriental, Suécia e Bélgica. Entretanto, foi somente no Japão que a ginástica laboral consolidou-se como prática obrigatória nas indústrias e serviços. Nos EUA, desde 1974, aproximadamente 50 mil empresas realizam programas diários de alongamentos durante a jornada de trabalho. Já no Brasil, a prática foi introduzida em 1969 por executivos nipônicos na Ishikawajima do Brasil Estaleiros S.A., localizada no Rio de Janeiro, e era realizada com 4.300 funcionários no início do expediente, divididos em grupos, ao ar livre, de acordo com a seção a que pertenciam. Entre os anos de 1990 e 2000, começou a ser compreendida como um bom instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais.

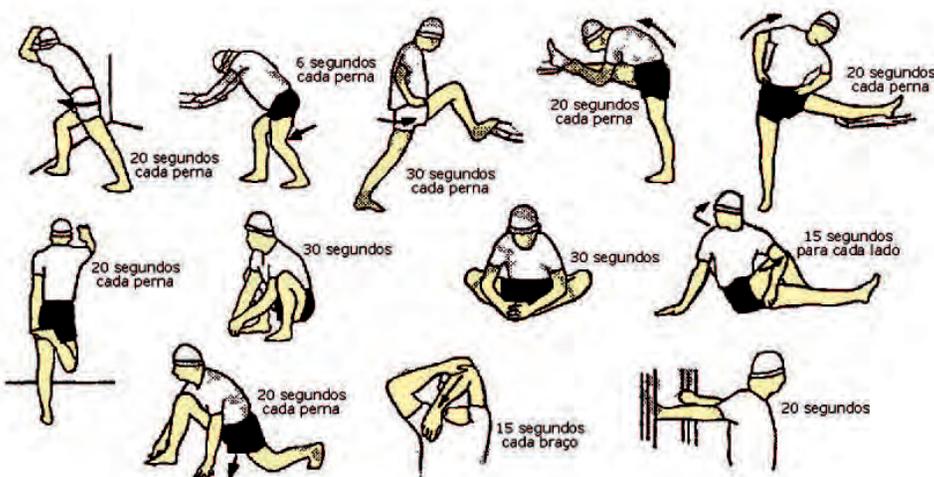
2. Se houver algum ponto de tensão no corpo em que ocorra dor aguda, o alongamento pode não ser benéfico. Tome cuidado para não ultrapassar seus limites.

3. Jamais faça alongamento para amenizar uma câibra. Espere a dor diminuir, faça massagem no local e execute pequenos alongamentos suaves.

4. Não alongue após lesões e estiramentos musculares, pois isso pode agravar o problema.

Para realizar esses exercícios em casa, é possível a utilização de objetos auxiliares, como cadeira, sofá, cama, degraus e tiras de tecido. A respiração suave e tranquila durante a execução do alongamento também é muito importante.

Além do aumento do comprimento das fibras musculares, há outras práticas que podem ser incorporadas ao cotidiano para melhorar a disposição. Passar mais tempo em pé, usar a cestinha na hora das compras ao invés do carrinho, brincar com o animal de estimação e lavar a louça à mão ao invés de usar a máquina de lavar são formas de queimar calorias sem alterar o cotidiano.



Franca

Matheus Henrique

Fundada em 28 de novembro de 1805, Franca é uma das cidades mais importantes do estado de São Paulo. Distante 401 km da capital paulista, a cidade do interior é famosa por ser a capital nacional do calçado masculino.

A história da região denominada "Sertão do Capim Mimoso", próxima ao Rio Pardo e Sapucaí, teve início com os bandeirantes a partir da bandeira do Anhanguera, em 1722, que construiu o "Caminho de Goiás" ligando a cidade de São Paulo até as minas de ouro de Goiás.

O município recebeu muitos imigrantes. Com a expansão do café para o oeste paulista vieram, sobretudo italianos. A partir daí, montou-se a primeira indústria calçadista da cidade, que se desenvolveu principalmente na década de 1920.

A cidade, primordialmente industrial, é a maior produtora de calçados do Brasil e da América Latina, possuindo mais de mil indústrias de grande e médio porte. Com grande parte da produção destinada à exportação, Franca leva seus produtos a várias partes do mundo, como Estados Unidos, Europa, Ásia e América Latina, sendo que os calçados produzidos na região são referência mundial em quesitos como conforto, qualidade, tecnologia e design.

O município também conta com importantes instituições de ensino técnico e superior gratuito (UNESP, FDF, ETEC e FATEC) e é considerada uma cidade universitária.

Franca tem também tradição no esporte, mas não no futebol. O Franca Basquetebol Clube foi fundado em 1953 e graças a ele a cidade é conhecida como capital do basquete brasileiro, sendo o clube que mais faturou títulos nacionais.

A Justiça Federal em Franca

A 13ª Subseção Judiciária foi inaugurada no dia 15 de novembro de 1995. Após a chegada da Justiça Federal, a cidade de Franca ganhou também o Ministério Público Federal em 1996 e o Juizado Especial Federal, inaugurado em novembro de 2006. Os 387 mil habitantes que estão distribuídos pelas dez cidades que compõem a Subseção de Franca fizeram com que o Fórum recebesse 4.347 processos nos últimos doze meses. Atualmente tramitam nas três varas 18.585 processos e 9.245 no Juizado Especial Federal, segundo estatísticas de 31/3/2012.

O Fórum fica localizado na região central da cidade, próximo ao prédio da Prefeitura. O edifício, que tem uma área construída de 2.895m², conta com 128 funcionários entre servidores, estagiários e contratados.

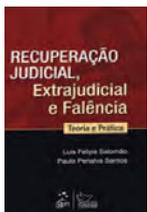
A direção do Fórum é da juíza federal Fabíola Queiroz, titular da 1ª Vara. Outros cinco juízes completam as três varas da Subseção de Franca.



“Olhar multidisciplinar sobre a efetividade da proteção do patrimônio cultural”

Autores: Sandra Cureau, Sandra Akemi Shimada Kishi, Inês Virgínia Prado Soares, Claudia Marcia Freire Lage

O livro é um conjunto de reflexões inovadoras e inspiradoras sobre a tutela de nossos bens culturais. Discute a importância de uma abordagem interdisciplinar sobre o tema patrimônio cultural, especialmente por ensejar um processo dialético de aprofundamento científico que mantém coerência com as necessidades e preocupações da sociedade.



“Recuperação Judicial, Extrajudicial e Falência Teoria e Prática”

Autor: Luiz Felipe Salomão e Paulo Penalva Santos

A obra reflete os principais pontos relativos ao direito concursal e falimentar. Especialistas na matéria, os autores trazem de forma objetiva o exame de temas polêmicos, além de colocarem à disposição modelos e modos de agir indispensáveis para a boa atuação do profissional, seja no pedido, na contestação e na decisão.

Pérsio de Oliveira Lima

Nascido em São Paulo, era filho do desembargador Alberto de Oliveira Lima, ex-presidente do TJ paulista. Formado em Direito pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP), obteve o título de mestre em Direito Tributário pela mesma instituição. Na Universidade de São Paulo (USP) concluiu mestrado em Direito Constitucional. Ao longo de sua carreira exerceu as atividades de advogado e professor de Direito Tributário. Em agosto de 1995 ingressou no Tribunal Regional Federal da 3ª Região como desembargador federal, através de vaga oferecida por meio do quinto constitucional. Faleceu em julho de 1998 e em novembro de 2009 foi homenageado dando nome à sede do Fórum da Justiça Federal em Osasco/SP.



Fonte: Núcleo de Gestão Documental e Memória

IMAGEM DA VEZ

“Evidências da idade glacial, há 280 milhões de anos, quando um enorme lençol de gelo cobriu a região sudeste da América do Sul. No Parque do Varvito, Em Itu. Um passeio simples e imperdível!”.

Gerrinson Rodrigues de Andrade
supervisor de multimídia e audiovisual – Adm. Central



Magistrados e servidores podem enviar suas fotos para publicação na Revista pelo endereço: imprensa-rjso@fjso.jus.br. As imagens deverão conter ou transmitir uma história, mensagem ou uma dica de viagem, e deverão ser de autoria do remetente e possuir boa resolução e qualidade fotográfica, com uma pequena frase explicativa.

CONHEÇA O NOVO SISTEMA SIGA DOC

Com este novo sistema a Justiça Federal de São Paulo poderá gerenciar os expedientes e processos administrativos em ambiente totalmente virtual.

Acesse o endereço abaixo para visualizar detalhes deste projeto, seus atos normativos e manuais. Em breve, toda Seção Judiciária utilizará este sistema que promoverá agilidade nos trâmites administrativos e reduzirá o uso do papel.

Acesse <http://intranet.jfsp.jus.br> e clique no link:
"Processo Administrativo Eletrônico"

